

# ファインネットワーク通信

2013年8月号

こんにちは！

ファインネットワークの赤木広紀です。



夏、夏、夏ですね！

夏は暑さが大変というよりも、クーラーの効いた室内と、炎天下の外とを往復するからしんどいということが、この歳になって、ようやくわかってきました（笑）

最近、早朝ウォーキングによく行きます。曇り空のときは日差しも柔らかく、鳥のさえずりが響き渡るくらい静かなので、ただ歩いているだけでエネルギーがチャージされ、いい感じで一日のスタートを切ることができます。

今ここにあるものをただ感じるだけで、幸せな気持ちで簡単に味わえる。そのことを朝のウォーキングが教えてくれます。

今月もよろしくお祈りします！

## コーチのための勉強会、開催しました！



不定期ながらも毎月、全国のどこかで開催しています。7月はコーチの小野弓子さんのサロンをお借りして、大阪で開催しました。

ご参加下さった方からの感想を一部、紹介します。

『コーチとしてスタートしたばかりなので、全てのお話が大切な学びでした。特に、今、自分の中にあった「これでいいのかな？」という疑問が解消された事が嬉しかったです。』

『コーチとしてスキルアップしていく事は必須。自分が人として成長し続ける事も大事。でも、一番大切なのはコーチとしてのクライアントさんへの「想い」であり、今日教えて頂いた「クライアントオリエンテッド」を私のコーチとしての指針として持ち続けたいと思いました。』

『常に「クライアントのため」を考えると答えが見えてくると分かり、とても為になりました。集客や価格など、自分より考えが行きがちなものほど、クライアントを見るという事を意識的に考えていきたいと思いました。』

コーチを続けていると、クライアントさんとのセッションをどう進めるかだけでなく、どう仕事にしていけるかについても、様々な疑問が湧いてきます。でも、一人で抱え込んでいるといつの間にか、疑問が悩みに変わって、前に進めなくなってしまいます。

せっかく、志を持ってコーチという生き方を選んだのに、そうやってしまえば、あなたのためにも、あなたのクライアントさんのためにも、もったいない！

なので、コーチを志した人が、少しでも前に進めるよう、これからも色々な機会を通して、サポートしていきます！（勉強会も全国各地でやりますので、ぜひ声をかけてくださいね～）

## どうぶつしょうぎ、ご存知ですか？

12マスの中に、可愛いライオンやゾウといった動物のコマを使って遊ぶゲーム、それが「どうぶつしょうぎ」です。



こんなに少ないマスで遊べるの？と最初は思いましたが、実際にやってみると、意外や意外、奥が深い！

6歳の娘と一緒に毎日、対戦していますが、始めるときに「よろしくお祈りします」、終わるときに「ありがとうございました」と挨拶しようとして説明書に書かれていて、勝っても負けても相手を尊重する気持ちを養ってくれるのが、親としては嬉しいですね。

対象年齢は6歳以上となっているので、子供さんとはもちろん、大人同士でも盛り上がりますよ！

（コンピューターと対戦できるサイトもありますが、結構強くて、なかなか勝てないです・・・）

（コンピューターと対戦できるサイトもありますが、結構強くて、なかなか勝てないです・・・）

**ウラも見てくださいね→**

# アミーゴのゆるめる毎日

こんにちは、ファインネットワークの  
“福”社長の朝比奈です。

前は珍しく“お仕事ネタ”でしたが、今回は再び、ゆるいネタに戻ります。



私にとっての「夏」といえば、本格的な  
〇〇な季節です。

それは去年から始まりました。  
さて、〇〇とは何かと言うと・・・

発酵 の季節です！

塩麴やカスピ海ヨーグルトを手作りしてるのですが、他の季節に比べて夏は、発酵が早く進みます。

気温が、発酵のスピードを左右するようです。



例えば、塩麴。  
冬に仕込むと、出来上がりに大体2週間かかります。

それが夏だと、5～7日くらいで熟成されるのですね。

もちろん塩麴もスーパーで売ってます。ただ、我が家は塩麴を使ったメニューが多いので、市販のだとすぐに無くなってしまいます。

なので今年の冬から、自宅で仕込むことにしました。

ちなみに塩麴もカスピ海ヨーグルトも簡単に出来ます。

塩麴はスーパーで米麴を買って、水と塩で漬けておくだけです。

カスピ海ヨーグルトづくりには、私はタネをネットで買ってます。(ふじっこ製)。中には友人からタネをもらう人もいますが・・・

タネに牛乳を500cc注いで、常温で置いておくだけで、自家製ヨーグルトの出来上がり。

ヨーグルトは料理にも使いますし、娘もよく食べるので夏場は重宝します。



いずれはぬか漬けや味噌づくりにもチャレンジしてみたいのですが・・・まずは気軽なところから楽しんでいきます。

# これがイチオシ！



続けて、朝比奈です。

最近、小説にハマっています。20代の頃はよく読んでましたが、30代以降はビジネス書や心理学書を手取るようになりました。

失われた数年を取り戻すかのごとく、ここ2ヶ月で10冊近く読んだでしょうか・・・。

その中でも、最も心を揺さぶられた作品をご紹介します。

200万部突破のベストセラー作品  
永遠の0 (百田尚樹 著) です。



平成の今に生きる姉弟が、自分たちの祖父(祖母の最初の夫であり、血の繋がった祖父)のことを調べるため、祖父と戦場で一緒だった人たちから話を聞くのが大まかなストーリーです。

祖父・宮部久蔵の背景として、兵士として戦場に駆りだされた人たちの無数の思いが浮かび上がってきます。

戦争の虚しさ、戦地で散った命のはかなさ、生き延びた人たちの罪悪感。

もう何度、涙で文字がかすれたでしょうか。

何のために 誰のために生きるのか・・・

生きていくこと、その土台を問いかける内容でした。

今年もまもなく終戦記念日がやってきます。

戦争が終わって四半世紀後に私は生まれました。物質的には豊かになりつつありましたが、そこはかとなく「敗戦国」の雰囲気が残っていました。

毎年、8月になるとTVでは戦争の特集を組みますが、それでも、「米国と日本が昔戦っていた」という歴史は、遠くなりつつあるのを実感しています。

「平和」がどれだけ尊いものかを噛み締める意味でもぜひ、この本を手にとって下さいませ。

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映未

〒615-0025

京都市右京区西院西矢掛町18番地

TEL：075-951-6310

HP <http://www.finenetworld.com>

Facebook <https://www.facebook.com/finenetworld>

